

腸活で健康増進



- ◎ 理想的な腸内フローラのバランスを保つためには、①便秘をしないこと。②野菜など繊維性の食物を摂取することが基本条件です。
- ◎ ヨーグルトなどの乳製品を毎日摂取することも大切です。
- ◎ 腸内細菌叢の乱れは、全身の免疫機能を低下させ、重大な疾患の基になることが研究結果から明らかになってきました。
- ◎ 毎日の快便が大切であることがますます認識されています。便秘を放置せずに、便秘薬の助けを借りて、快便に心がけてください。
- ◎ 便秘は、不要になった弁を腸内に長時間留まらせ、有毒物資の体内への再吸収という健康維持の敵であることを認識しましょう。
- ◎ 腸内細菌叢の乱れは、中枢神経にも影響し、うつ病の誘因にもなります。
- ◎ 若々しく、健康に生きるための土台が、腸内細菌叢のバランスと腸内免疫機能の維持であることが、最近の研究成果として確立してきています。
- ◎ 毎日の食生活と便秘を解消することが、「腸活」のスタートとなります。

(投稿者：蓮田市自治連合会顧問 薬学博士 宗像敬一)